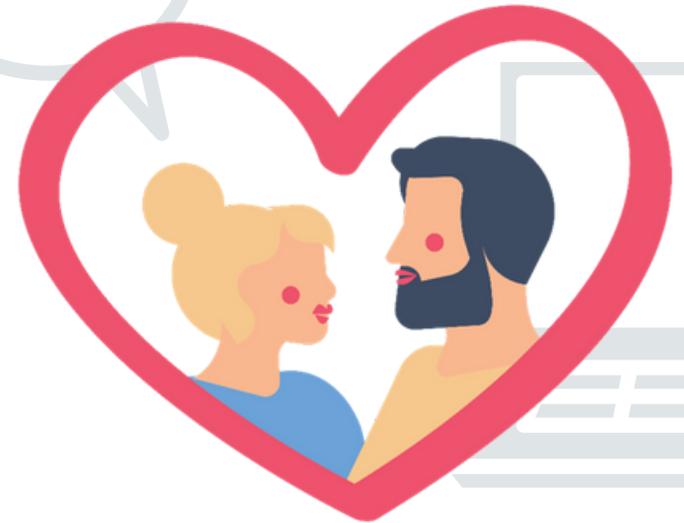


# Comment savoir si je suis prêt(e) à être en couple ?

MOTS CLES 

emotions | compatibilité | engagement | signaux d'alarme



Il est normal de vouloir trouver un petit ami ou une petite amie, surtout lorsque nous voyons des histoires de jeunes amoureux à la télévision ou que nous remarquons que nos amis commencent à avoir des relations amoureuses. Passons en revue deux facteurs à prendre en compte pour savoir si tu es prêt(e) à vivre une histoire d'amour:

- La préparation émotionnelle;
- Les considérations pratiques.

Tu sauras que tu es prêt(e) sur le plan émotionnel si tu peux t'identifier aux phrases suivantes

**« Je m'aime et je n'ai pas besoin d'une autre personne pour me sentir entier/entière. »**

T'accepter toi-même est la première étape pour attirer une personne avec laquelle tu te sentiras bien. Les relations saines sont le fruit de deux personnes qui cherchent quelqu'un pour enrichir leur vie, et non pour la compléter. Si tu as l'impression d'avoir besoin d'un(e) partenaire pour te sentir entier/entière, tu n'es pas prêt(e) pour une relation.

### « J'aime passer du temps avec moi-même. »

La joie peut être amplifiée lorsqu'elle est partagée avec quelqu'un d'autre, mais un(e) partenaire n'est pas censé(e) remplacer les passe-temps, les intérêts, les amis, la famille et le temps passé seul. Quel que soit le statut de ta relation, ne néglige pas le développement de tes compétences, de tes passions et de ton bonheur. Ta confiance et ton indépendance seront perçues comme des qualités attrayantes par les autres et comme un signe de maturité émotionnelle.

### « Je n'ai pas d'attentes irréalistes en ce qui concerne mon futur petit ami ou ma future petite amie. »

Avoir des attentes dans une relation peut t'aider à identifier les « signaux d'alarme » et à t'épargner le temps et le chagrin de t'engager dans une relation malsaine. Cependant, il est tout aussi important de savoir quelles sont les qualités à privilégier et celles sur lesquelles il faut être plus souple. Il faut donc maintenir un équilibre et laisser faire les choses de manière naturelle ! Pour ce qui est des considérations pratiques, à combien des phrases suivantes t'identifies-tu ?

### « Je peux consacrer suffisamment de temps aux rencontres. »

Avant de commencer à sortir avec quelqu'un, demande-toi combien de temps tu as à y consacrer. Si tu penses pouvoir trouver un équilibre entre ta vie scolaire ou professionnelle, ta vie sociale et une éventuelle vie sentimentale, tu seras plus susceptible d'accorder à une relation l'attention et les soins qu'elle mérite.



### « Je suis compatible avec cette personne. »

La compatibilité entre deux personnes, c'est comme trouver les bonnes pièces d'un puzzle ! Cela ne signifie pas que tu as trouvé le/la partenaire « idéal(e) » (cela n'arrive que dans les contes de fées !), mais bien que vous vous ressemblez sur les points les plus importants pour toi : intérêts communs, valeurs similaires et communication aisée.

### « Je peux parler à quelqu'un de ma vie sentimentale. »

Le fait de pouvoir discuter de ta vie sentimentale avec tes parents ou un(e) camarade plus âgé(e) peut t'apporter un soutien et des conseils en matière de communication, de consentement et de compromis, autant d'aspects que tu pourrais rencontrer lors de ta première relation.

Prends ton temps, fais confiance à ton instinct, et lorsque tu sentiras une connexion qui ajoutera de la joie à ta vie, tu sauras que tu es prêt(e) à entamer ce nouveau chapitre. Si tu as besoin de conseils supplémentaires sur la façon de passer un bon premier rendez-vous, consulte notre infographie !



LES RELATIONS AMOUREUSES



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.